

行事予定と献立 7月

2024.06.28

認定こども園みゆき 栄養士 結城由佳

日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1月	そうじ さいじ ブルー掃除 (3, 4, 5歳児) はつきけいそく 発育計測	ごはん	ハンバーグ〜きのこソースかけ〜 やさいソテー コンソメスープ バナナ	グレープかんでん	ドリカポクッキー
2火	はじ かい ブルー始めの会 ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	しらすと ひじきの ごはん	さかなのからあげ すのもの なめこじる キウイフルーツ	チーズむしパン	オレンジババロア
3水	えいご さいじ 英語あそび(4, 5歳児)	ごはん	ポークピカタ ケチャップいため ゆでやさい ウィンナーとはくさいのスープ オレンジ	スティックパイ	スイートポテト
4木		むぎ ごはん	とりにくのさざれやき こまつなとひじきのあえもの ぐだくさんじる パインアップル	キャロットケーキ	かわりくずもち
5金	たなばた つど 七夕の集い えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	そうめん	たなばたそうめん オクラのおかかあえ れいとうみかん	わふうポテト	たなばたゼリー
6土		ごはん	にくじゃが きゅうりのゆかりあえ かえりとアーモンドのごまがらめ バナナ	レモンラスク	ソーセージパイ
7日					
8月	こめた ぞう米炊き① さいじ リトミック (0歳児)	ごはん	とりにくのねぎソースかけ はるさめサラダ たまごスープ オレンジ	マカロニの あべかわふう	すいか&せんべい
9火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導② すいがい (水害)	たきこみ ごはん	さかなのつけやき きりぼしだいこんのにつけ いなかじる バナナ	セサミパイ	レアヨーグルトケーキ
10水	えいご さいじ 英語あそび(4, 5歳児)	むぎ ごはん	まつかぜやき こまつなのりあえ すましじる オレンジ	こくとうむしパン	ピザトースト
11木		ごはん	すぶた ゆでブロッコリー わかめスープ バナナ	オレンジかんでん	パルミエ
12金	リトミック (5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのコーンソースかけ もやしとピーマンのソテー ポトフ パインアップル	ヨーグルトあえ	ピーナッツクッキー
13土		ごはん	マーボーどうふどん ちゅうかあえ オレンジ	ジャムサンド	マーラーカオ
14日					
15月	うみひ 海の日				
16火	リトミック (1, 5歳児)	うどん	カレーうどん だいこんとツナのサラダ バナナ	わらびもち	なつとうチャーハン
17水	えいご さいじ 英語あそび(4, 5歳児) いどうしよ ぐみ 移動図書館 (ぞう組)	ごはん	チーズオムレツ スパゲティソテー やさいスープ パインアップル	バナナケーキ	やさしいりポッキー
18木	ほけんしよくいくしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	がんもどき はくさいとほうれんそうのおかかあえ みそじる オレンジ	クラッカーピザ	マスカットゼリー
19金	リトミック (4歳児) えほんよ き 絵本読み聞かせ (ぞう組) えほんか だ 絵本貸し出し にようけんさ も かえ みけんじ 尿検査キット持ち帰り (未検児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ムニエル コーンとチンゲンサイのいためもの ビーフシチュースープ キウイフルーツ	シュガーパイ	たまごサンド
20土		ごはん	ぶたにくとキャベツのいためもの じゃがいものオープンやき バナナ	ホットケーキ	ヨーグルトパン
21日					
22月	にようけんさていしゆつびみけんじ 尿検査提出日 (未検児) こめた ぞう米炊き② せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	わかどりのちゅうかふういため しおもみきゅうり もずくスープ パインアップル	きなこいり とうにゅうむしパン	オレンジゼリー
23火	リトミック (3歳児)	ごはん	ビビンバどん なすのおかかいため バナナ	もちもちパン	ソースやきそば
24水	いかけんしん 医科健診 13:30~	ごはん	とりにくのはちみつしょうがやき マカロニサラダ ベジタブルスープ オレンジ	おさつごまやき	アメリカドック
25木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導③	むぎ ごはん	さかなのマヨネーズやき ひじきのにつけ ゆでとうもろこし きのこじる バナナ	シュガートースト	あずきパイ
26金	たんじょうびかい 誕生日会 ふとんも かえ 布団持ち帰り	うめ ごはん	とりにくのたつたあげ かみかみあえ かきたまじる すいか	りんごかんでん	ココアケーキ
27土		ごはん	たにんどん キャベツのしおこんぶづけ オレンジ	カルシウムパイ	きなこラスク
28日					
29月	リトミック (さいじ) 2歳児) こうざふりかえび 口座振替日 (JA)	ごはん	かにたま ひじきのナムル ちゅうかふうスープ バナナ	オレンジむしパン	おさつカップケーキ
30火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	じゃこな ごはん	やきにく さつまいものオープンやき すましじる オレンジ	とうにゅうくずもち	コーンマヨトースト
31水	えいご さいじ 英語あそび(4, 5歳児) げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	ごはん	なつやさいのかきあげ かにすあえ とうふじる パインアップル	あられふ	ピーチゼリー

梅雨とはいうものの晴れ間がのぞく日が多く、じめじめと蒸し暑い日が続いています。もうすぐ本格的な夏がやってきますね。プランターの野菜も太陽の日差しと恵みの雨を浴びてぐんぐん大きくなっています。先日、子どもたちがきゅうりを収穫してくれました。自然の力をたくさんもらって、暑い夏を元気いっぱいにご過ごしたいですね。

これからの時期は暑さで身体も疲れやすくなります。プールも始まりますので、しっかり睡眠をとって体調を整え、朝ごはんをしっかり食べて元気に園に来てくださいね。



7月の食育指導は「水分補給」についてお話する予定です。

これからの時期、炎天下で外遊びや運動をしたり、室内においても熱中症になる恐れがあります。熱中症にならないためには帽子をかぶって外に出ることも大切ですが、水分補給もしっかりしましょう。しかし、飲むものや飲み方には注意が必要です。清涼飲料水などの甘いジュースは疲れをとる働きがありますが、糖分がたくさん含まれています。また、スポーツ飲料などのイオン飲料は運動直後のたくさん汗をかいたときはいいですが、普段の生活で水代わりにたくさん飲むのは避けたいところ…甘い飲み物を飲みすぎてしまうと虫歯や肥満などの健康面や、食事の量にも影響したり、特に乳幼児期は味覚の形成を行う時期なので、甘味料の摂りすぎは味覚の発育を妨げ、何でもおいしく食べられなくなります。

水分補給はできるだけ水や麦茶などの甘くないものを選び、ジュースなどは量を決めて飲むようにしましょう。園でもしっかり水分補給をしていきたいと思います。

水分補給のタイミング

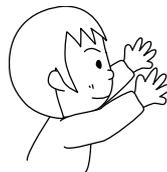
食事中



外出前後



遊びの前後や合間



入浴前



寝る前、起きた後



食中毒警報発令中！

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない・ふやさない・やっつける」です。しっかり手洗いをし、食品を十分加熱しましょう。引き続きご家庭でもご協力お願いします。

